

MUISTISI KUNTOKORTTI



MUISTIKUNTOKORTTI

– Hyvää oloa arkeen ja virkeää mieltä tulevaisuuteen!

Yhtä ihmelääkettä muistin hyvinvointiin ei ole. Muisti muuttuu iän myötä, mutta muutosten voimakkuuteen ja nopeuteen voidaan omilla valinnoilla vaikuttaa. Aivojen hyvinvointia ylläpitävät tutut ja mielekkäät harrastukset ja menot, mutta välillä kannattaa myös repäistä sekä etsiä uusia elämyksiä ja kokemuksia. Muistikunto kohoaa erityisesti yhdessä tekemällä.

Kokonaisvaltaisesti terveelliset elämäntavat tuottavat kaikkein parhaan tuloksen:

- Aktivoi aivoja, vaali sosiaalisia suhteita ja harrastuksia
- Syö monipuolisesti ja terveellisesti hyviä rasvoja unohtamatta sekä liiku riittävästi
- Vältä tupakointia ja liiallista alkoholinkäyttöä
- Tarkkaile kolesterolia, verenpainetta ja sokeritasapainoa, vältä ylipainoa

Muistikuntokortin avulla sinun on helppo seurata, aktivoitko aivojasi päivittäin ja onko arkesi muistin huoltamisen kannalta tarpeeksi monipuolista. Kortti sopii kaikkiin elämänvaiheisiin, niin muistisairauksien ennaltaehkäisyyn kuin kuntoutukseenkin. Muistikuntokortti kannustaa edistämään aivoterveyttä yhdessä muistisairaiden ihmisten kanssa.

Muistisairausriskiin voi vaikuttaa päivittäisellä aktiivisuudella!



MUISTIKUNTOA ARJESTA

Miksi aivojen aktivointi ja yhdessä ystävän kanssa harrastaminen on niin tehokas aivoterveysten ylläpitäjä?

Aivojen kaikenlainen aktivointi luo ja tehostaa aivojen hermosolujen välisiä yhteyksiä ja suojaa siten aivoja rappeutumiselta. Ennen kaikkea muisti pitää mielihyvää. Kun mieli on positiivinen, kulkee ajatuskin rennommin ja muisti toimii pakottamatta.

HELLI MUISTIASI

Muistisairauksilta suojaaviksi tekijöiksi on todettu aktiivisuus, utelias elämänsäsenne ja sosiaalinen verkosto. Tätä kaikkea tarjoaa sosiaalisesta yhdessäolosta ja mielekkäistä, iloa ja aivojumppaakin tarjoavista kulttuuriharrastuksista nauttiminen. Kulttuurin kuluttaminen ja kulttuuriharrastuksiin osallistuminen jopa suojaavat varhaiselta kuolemalta.

Hyvää on se, ettei kulttuurilla ja sosiaalisuudella juurikaan ole haittavaikutuksia! Hyvä mieli on lääke ja ennaltaehkäisijä moneen vaivaan ja sairauteen, ja se ylläpitää toimintakykyä kaikenikäisillä.

MUISTIKUNTOA YHDESSÄ

Muistikunnan kohottamisesta hyötyvät ja saavat iloa myös he, joilla muistitoiminnot ovat jo alkaneet heikentyä. Yhteinen tekeminen tuo paitsi nautintoa ja elämänlaatua, myös onnistumisen kokemuksia.

Muistisairauden edetessä muistikunnan ylläpitämiseen ja arjen hyvinvointiin tarvitaan usein rinnalla kulkijaa sekä luovuutta ja kekseliäisyyttä. Katselu, kuuntelu, kosketus ja muut elämykset ovat tärkeitä silloinkin, kun aktiivinen osallistuminen ei enää onnistu. Kulttuuria voidaan näin tuoda kaikille!

